

СООТВЕТСТВИЕ  
РАЗМЕРОВ ШКОЛЬНОЙ МЕБЕЛИ  
РОСТОВЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ  
УЧАЩИХСЯ  
КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ  
СОХРАНЕНИЯ У НИХ  
ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Авторы: Лысенко Анна, Овелян Милена, уч. 7 класса

Руководители: Чайнова В.Н., Корнакова Г.В.

Консультант: Мирская Н.Б.

ГОУ СОШ «Школа здоровья» № 539

2011г.

- Правильная осанка является одним из условий нормального формирования костно-мышечной системы в детском возрасте
- Неправильная осанка приводит к деформациями и нарушениям развития скелета у ребенка по причине его повышенной эластичности
- Нарушения осанки создают условия для развития заболеваний не только костно-мышечной системы, но и внутренних органов и систем

## Неправильная осанка может быть причиной:

- ❑ снижения жизненной емкости легких и уменьшения экскурсии грудной клетки и диафрагмы, что неблагоприятно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- ❑ нарушения правильного функционирования органов брюшной полости, а следовательно пищеварительной, выделительной и репродуктивной системы
- ❑ нарушения рессорной функции позвоночника способствует постоянным микротравмам сосудов головного мозга во время движения (ходьба, бег, прыжки) , что отрицательно влияет на нервно-психическое состояние и обуславливает быстрое утомление, частые головные боли, перепады настроения, снижение интеллекта

Важным условием сохранения правильной осанки и нормального развития костно-мышечной системы у детей и подростков является правильная посадка во время учебных занятий в школе и дома – за школьным и письменным столом

## Посадка считается правильной, если:

- спина держится прямо и опирается о спинку стула в области поясницы
- голова слегка наклонена вперед
- плечи находятся на одном уровне (параллельно краю стола)
- руки (предплечья) симметрично и свободно лежат на столе
- между грудью и краем стола есть расстояние (свободно проходит ладонь или кулак)
- сиденье стула занято полностью, нагрузка распределена равномерно на обе половины таза
- ноги согнуты в коленях под прямым углом и стоят на полу всей ступней, либо – согнуты под тупым углом и стоят на подножке

При правильной посадке :

- ❑ тело имеет следующие опоры – стол, сиденье, спинка сиденья, пол (или подножка)
- ❑ минимизировано напряжение мышц, необходимое для удержания туловища в вертикальном положении, а значит мышцы меньше утомляются
- ❑ органы грудной клетки и брюшной полости и крупные кровеносные сосуды не сдавливаются
- ❑ создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки
- ❑ создаются благоприятные условия для работы зрительной системы

## Посадка считается неправильной, если:

- спина согнута, голова и туловище низко наклонены вперед
- одно плечо выдвинуто вперед
- туловище расположено боком (вполоборота) по отношению к столу
- грудь опирается о край стола
- тело опирается на край стула, а не на всю поверхность сиденья
- туловище опирается на одно бедро
- одна нога подогнута под себя или закинута на другую (посадка «нога на ногу»)
- туловище опирается на копчик

Последствия неправильно посадки те же, что и при неправильной осанке:

деформации и нарушения развития скелета, в особенности позвоночника и костей таза, приводящие к нарушениям дыхания, кровообращения и затруднениям в работе внутренних органов.



Важным условием, способствующим правильной посадке и поддержанию правильной осанки, является соответствие размеров учебной мебели (стола, стула) ростовым показателям учащегося.

При отсутствии такого соответствия у учащегося нет возможности соблюдать правильную посадку, что ведет к нарушению симметрии плечевого и тазового пояса, способствует сколиозу и другим искривлениям позвоночника и костей

При несоответствии высоты мебели росту ребенка возникают следующие неудобства:

- ❑ **Низкое сидение:** нарушается опора на ноги – их приходится вытягивать вперед или сгибать под острым углом в тазобедренных и коленных суставах
- ❑ **Высокое сидение:** ноги вовсе лишаются опоры – свисают, не касаясь пола
- ❑ **Низкий стол:** неудобно поддерживать спину в прямом состоянии, приходится низко наклонять туловище и голову
- ❑ **Высокий стол:** при письме постоянно приходится держать плечи и руки в приподнятом положении

## Цель работы:

исследование соответствия размеров школьной мебели ростовым показателям учащихся начальных классов нашей школы

## Задачи работы :

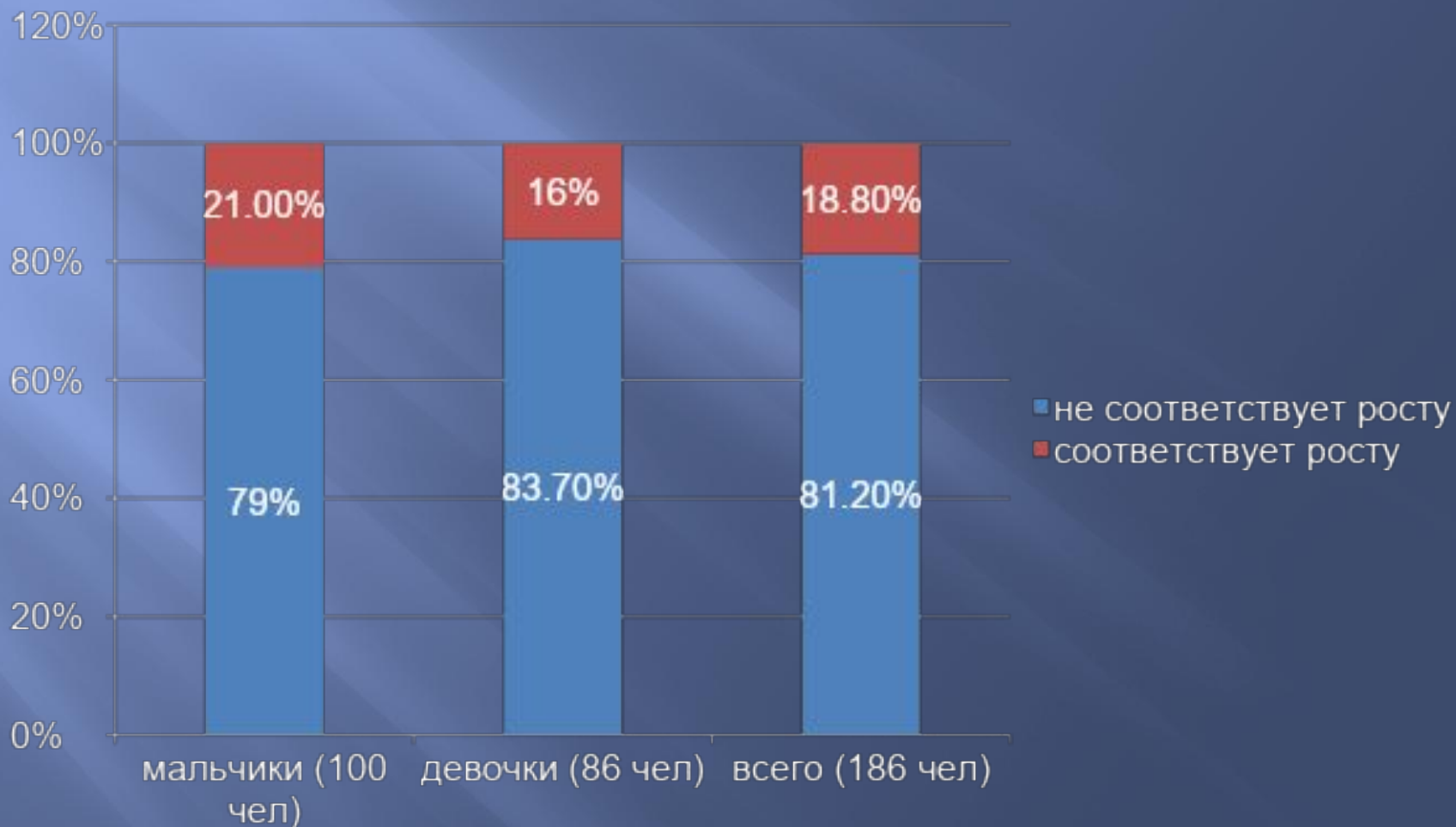
- обучить учащихся младших классов методике определения соответствия размера школьной мебели (стол, стул) их росту
- выявить учащихся начальных классов, сидящих на стульях и за столами, не соответствующими их росту

Исследование проводилось в январе 2011 г.; в исследовании приняли участие все 11 классов начальной школы – всего 186 человек (32 ученика не вошли в исследование, т.к. отсутствовали по болезни)

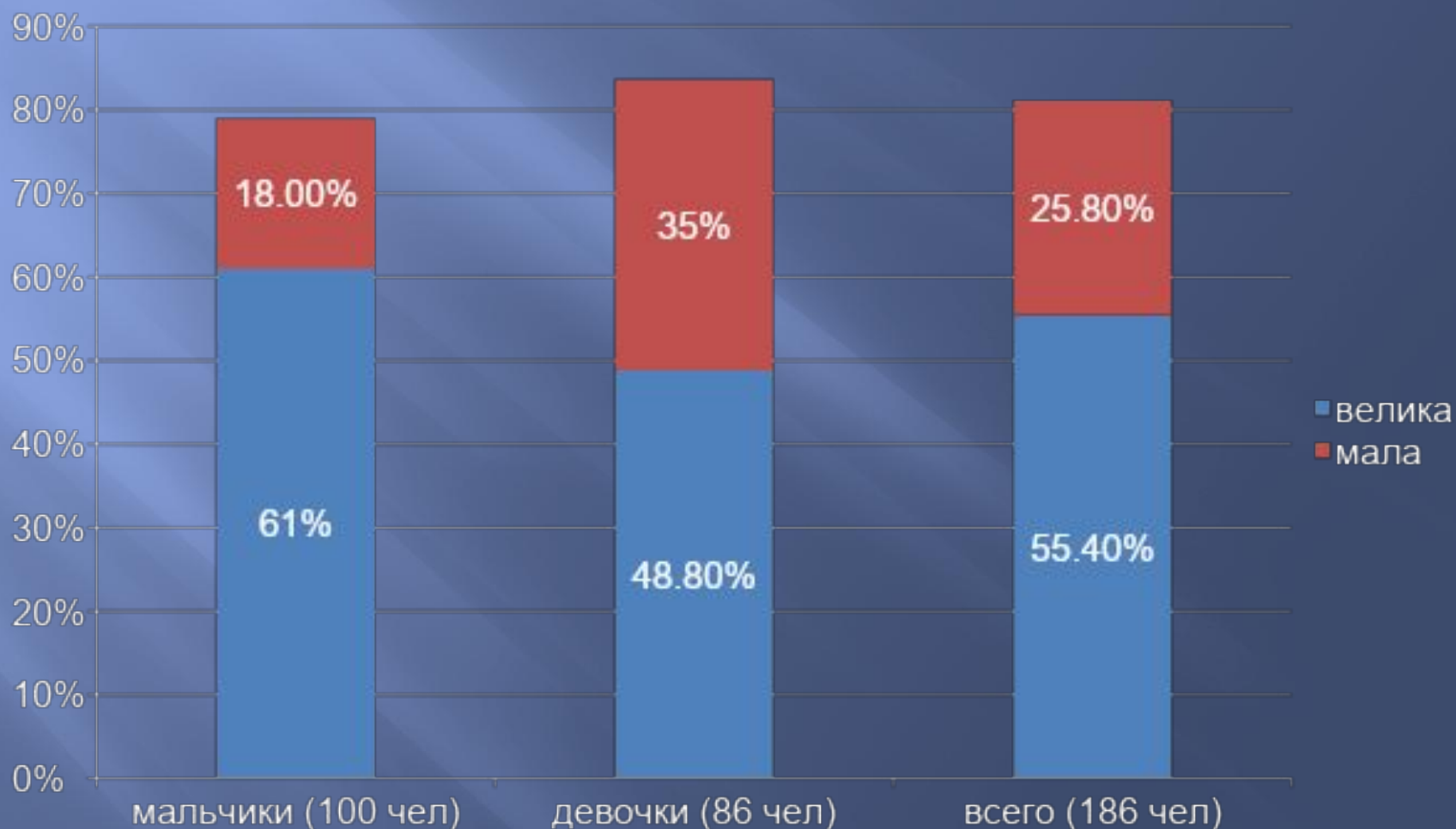
Методика определения соответствия  
размера школьной мебели  
ростовым показателям ребенка

	<b>1. Стул</b> (подбирается в первую очередь)	<b>2. Стол</b> (соответствие проверяется после того, как правильно подобран стул)
	<b>Поза:</b> сесть , полностью заняв сиденье стула	<b>Поза:</b> сесть, выпрямив спину, занимая всю ширину сидения, поставив ноги на пол всей ступней. Руку согнуть в локте и поставить локоть на стол.
<b>Велик</b>	- тазобедренные и коленные суставы согнуты под <b>тупым</b> углом, стопы только передней частью касаются пола ; - ноги висят, не достают до пола	Кончики пальцев руки <b>находятся выше виска</b>
<b>Соответствует Росту</b>	Тазобедренные и коленные суставы согнуты под <b>прямым</b> углом, ступни полностью стоят на полу	Кончики пальцев руки <b>касаются виска</b>
<b>Мал</b>	Тазобедренные и коленные суставы согнуты под <b>острым</b> углом, ступни полностью стоят на полу	Кончики пальцев руки <b>находятся ниже виска</b>

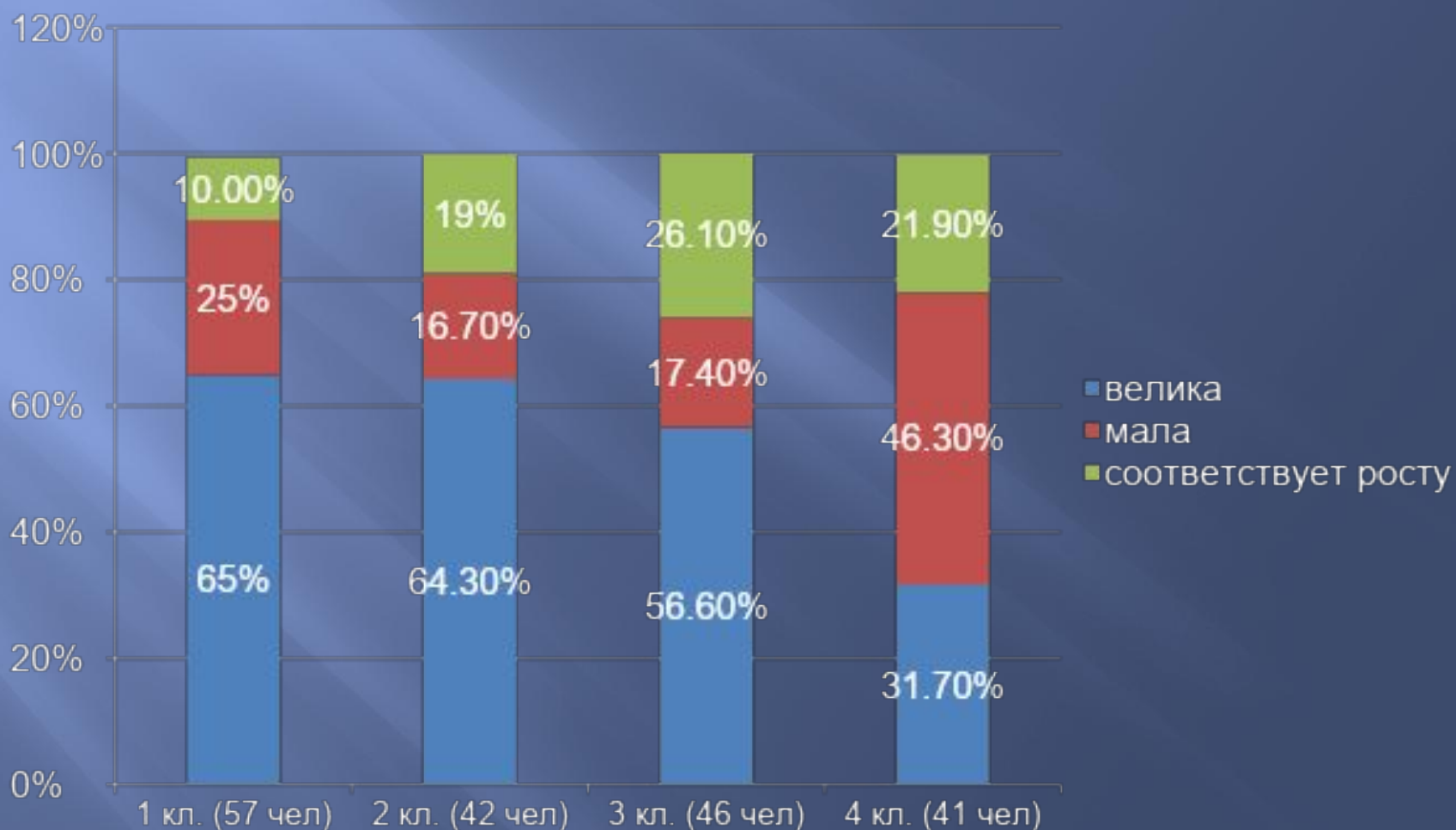
# Соответствие размера мебели и роста ребенка: учащиеся младшей школы (%)



# Виды несоответствия (мала/велика) размера мебели росту ребенка: учащиеся младшей школы (%)



# Особенности распределения несоответствий размера мебели росту ребенка в разных параллелях младшей школы (%)





## Выводы:

1. Больше, чем у половины обследованных школьников начальной школы размеры школьно мебели не соответствуют их ростовым показателям
2. Среди тех, кому мебель велика больше мальчиков, а среди тех, кому мала больше девочек – что объясняется тем, что девочки растут быстрее мальчиков
3. От 1-го к 4-му классу уменьшается число учащихся, которым мебель велика и увеличивается число школьников, сидящих за столами, соответствующими росту.
4. Распространенность несоответствия размера мебели ростовым показателям учащихся диктует необходимость дополнительного обучения учителей и самих детей практическому применению методики определения соответствия размера мебели росту ученика.
5. В ходе исследования 11 учителей и 186 учащихся начальной школы отработали практический навык применения методики.

## Практические рекомендации:

- 1.Повысить контроль со стороны учителей и родителей за формированием и сохранением навыка правильной посадки за учебным столом, как необходимого для правильного формирования костно-мышечной системы.
- 2.Обеспечить всех учащихся начальной школы мебелью, соответствующей их росту
- 3.Ввести обязательное практическое обучение учащихся, их родителей и учителей школы методике определения соответствия размера мебели ростовым показателям учащихся
- 4.Выработать процедуру приведения размера мебели в соответствие ростовым показателям учащихся, назначить ответственных за ее выполнение и сроки проведения.

Спасибо за внимание